

Thema:  
Kopf - Nacken - Atem



Donnerstag\_Kurs\_01  
9. Januar 2025

@claudia.funktionalebehandlung

# Kopf



Der Kopf ist unser höchster Punkt im Skelett.

Oft ist er unzentriert und schwer.

Stell Dir vor, wie schön es wäre, wenn der Kopf wie ein kleiner Ball auf einem Strahl Wasser tanzen könnte.

@claudia.funktionalebehandlung

# Nacken



Nackenbereich ist der Drehpunkt des Kopfes.

Verspannt und schmerzhaft ist er bei vielen Menschen.

Als Verbindung zwischen Kopf und Rumpf soll er frei und leicht bewegen können, im Zusammenspiel.

@claudia.funktionalebehandlung

# Atmen



Atmung ist die Verbindung von Innen und  
Aussen.

Unscheinbar und unbeobachtet, aber oft  
ausgeführt.

Dem Atem folgen zum lebenserhaltenden  
Organ Lunge.

@claudia.funktionalebehandlung

Thema:  
Kopf - Nacken - Atem



Donnerstag\_Kurs\_01

9. Januar 2025

19:00h - 20:00h

Gym-life, Dorfstrasse 12, 5632 Buttwil

@claudia.funktionalebehandlung